## **Аннотация к рабочим программам по спортивной гимнастике.**

Программа подготовки по спортивной гимнастике – это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения, и воспитания обучающихся.

Цель спортивной гимнастики – гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

По группам видов спорта – спортивная гимнастика относятся к сложно-координационным, признанным в Российской Федерации видам спорта и включена во Всероссийский реестр видов спорта. Спортивная гимнастика включает в себя следующие основные спортивные дисциплины: юноши: вольные упражнения, упражнения на коне/махи, кольцах, опорный прыжок, упражнения на параллельных брусьях и перекладине; девушки: опорный прыжок, упражнения на брусьях разной высоты, бревне, вольных упражнениях. Дополнительные спортивные дисциплины: хореография, акробатика, прыжки на батуте, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

**Задачи:**

1. Образовательные:

* предоставление возможности получения дополнительных знаний в избранном виде спорта;
* обучение занимающихся правильно рассчитывать свою физическую нагрузку;
* обучение занимающихся технике выполнения гимнастических упражнений;
* закрепление специальных знаний по виду спорта.

1. Развивающие:

* способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
* способствовать развитию двигательных способностей посредством занятий спортивной гимнастикой;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

1. Воспитательные:

* способствовать развитию социальной активности занимающихся;
* воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* формирование духовно-нравственных качеств личности;
* формирование мировоззрения, внутренней культуры личности.
* пропаганда здорового образа жизни.

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки:

***этап начальной подготовки*:**

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по избранному виду спорта;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья учащихся;
* отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по избранному виду спорта.

***тренировочный этап* (период базовой подготовки и период спортивной специализации):**

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья учащихся.

Программа является основным документом, регламентирующим тренировочную и воспитательную работу по спортивной гимнастике в МБУ ДО СДЮСШОР №2.